JM EDITORIAL
No. 08

Escuela de
COCINA
Segunda Edición

EDICIÓN DE COLECCIÓN 4 MOLES

Aprenda a elaborar

Moles DE CHICHILO

NANCYBENILDE

Recetas de Oaxaca

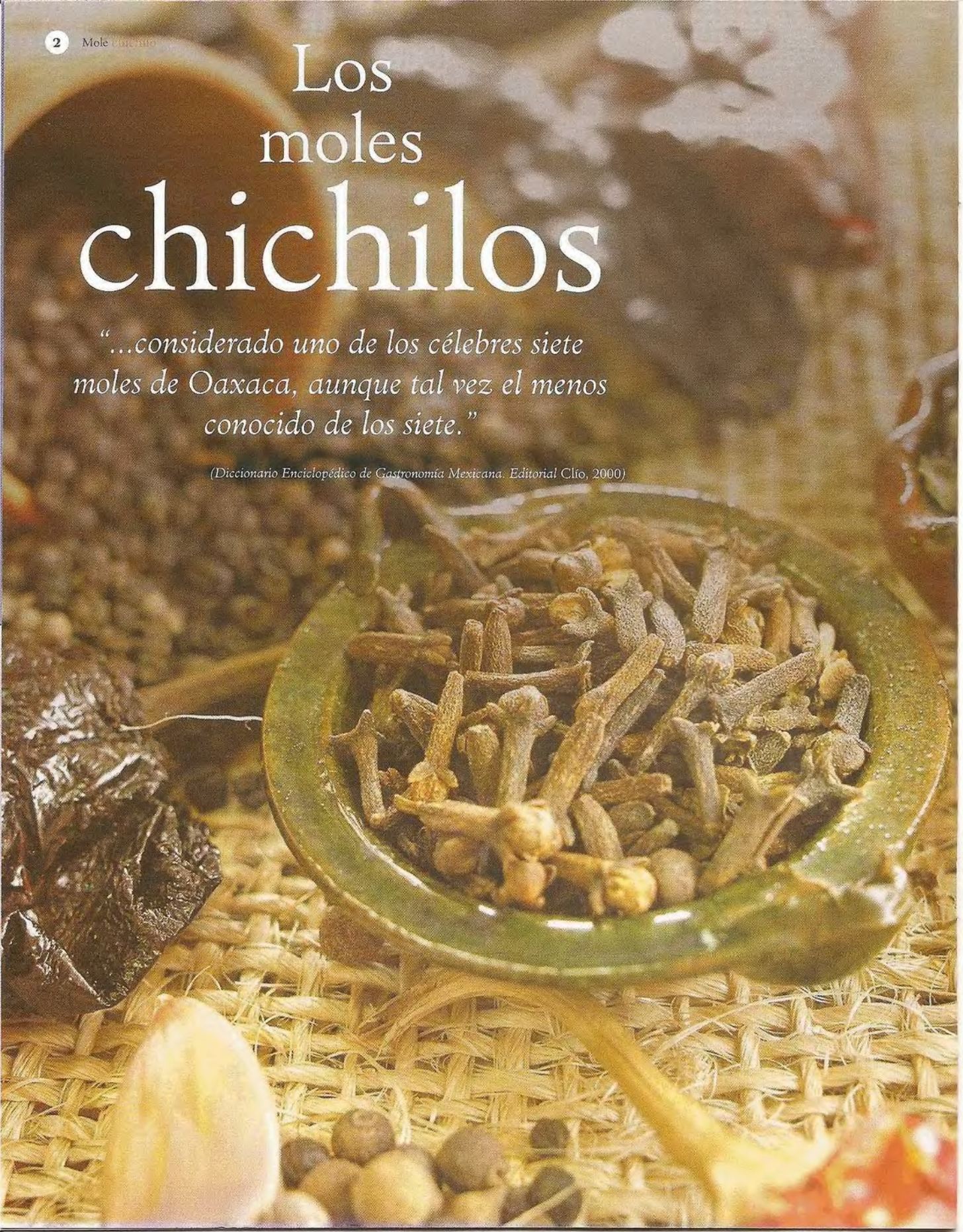
Una guía paso a paso para hacer desde el más sencillo hasta el más elaborado

$16.00 USD $2.00
08
503006 851360
HECHO EN MEXICO

Los moles chichilos

"...considerado uno de los célebres siete moles de Oaxaca, aunque tal vez el menos conocido de los siete."

(Diccionario Enciclopédico de Gastronomía Mexicana. Editorial Clío, 2000*)*



El chichilo

Es uno de los siete moles de Oaxaca, quizá el menos conocido de todos, también llamado chichilo negro. Se trata de un mole de color oscuro, preparado con carne, verduras y, en ocasiones, con chochoyotes.

El color de la salsa se obtiene de la mezcla de chiles chilhuacle negro, chile pasilla, mulato y de las semillas y tortillas quemadas en el comal. Debido a la escasez de chiles chilhuacle negro, se utiliza chile guajillo quemado. Los ingredientes más usados son: jitomate, miltomate, ajo, orégano, clavos de olor, pimientas y hojas de aguacate. Se sirve con verduras, como ejote, chayote, papa y calabacita, cortadas en trozos, y carnes de cerdo y res.

Su curioso sabor es una delicia y su elaboración no resulta complicada; sin embargo, el quemado de las semillas puede ser molesto, por lo que se recomienda hacerlo en un lugar bien ventilado.

Uno de los principales secretos de este mole tal vez sea el remojado de las semillas y, algunas veces, de los chiles guajillo quemados en agua y el cambio de ésta dos o tres veces, para aminorar el sabor a ahumado. Asimismo, es muy importante que las semillas y las tortillas se quemen hasta que ya no les salga humo; de lo contrario, el sabor será muy penetrante e inclusive opacará el exquisito gusto de este mole.

Los ingredientes

Chile chilhuacle negro

Chile de origen oaxaqueño, que se cultiva en la región de la Cañada Chica. Es escaso, caro y difícil de conseguir fuera del estado. Al secarse, no pierde su forma: su cáscara es tersa y de color negro mate; por lo general, mide unos siete centímetros de diámetro y ocho de largo, es moderadamente picante: sus aromas y sabores son algo afrutados, recordando los del tabaco, la ciruela pasa y el chocolate amargo. Su nombre proviene del náhuatl y significa chile viejo. Por su color, es muy importante para la elaboración del mole negro y el chichilo. Por su escasez en la actualidad, se sustituye por chile guajillo, el cual se tuesta o quema en el comal hasta que tome un color completamente negro.

Chile pasilla

Chile seco de forma alargada, de 15 a 20 cm de largo y dos o tres de ancho. Su color es café negrazo, su superficie es brillante y arrugada Se dice que su nombre se debe a que, al secarse, se arruga como una uva pasa. Por su color, a veces se le conoce como chile achocolatado. En algunas partes de Baja California le dicen chile negro; en Veracruz, chile prieto; en Oaxaca, para no confundirlo con el pasilla oaxaqueño, lo llamanpasilla de México o pasilla mexicano.

Chile mulato

Es un chile seco de color café negrusco, con forma y color parecidos a los chiles ancho. Su sabor es dulzón, achocolatado, suave y algunas veces, picoso. Su piel es gruesa y su cuerpo, carnoso. Mide en promedio 12 cm, de largo, por siete de ancho; es más grande que el chile ancho; no se puede sustituir por éste, ya que sus sabores son muy diferentes. Para diferenciarlos, ábralos y véalos a contraluz, el chile mulato se ve café y el ancho, rojo.

Chile guajillo

Chile seco de color rojizo, de piel tersa y de forma alagada. Mide alrededor de 10 cm de largo y cuatro en su parte más ancha. Es, quizá, uno de los chiles más usados en todo el país, así que tiene ciertos nombres regionales y se encuentran algunas variedades, como en la zona de las Huastecas,

especialmente en el mercado de Tantoyuca, Veracruz, donde se le conoce como chile cascabel, por el sonido que hace al agitarlo; no confundirlo con el chile cascabel redondo. En Zacatecas y San Luis Potosí se le conoce como chile guajón y se encuentra una variedad picosa llamada chiie travieso. Este chile se usa para sustituir a los chiles chiiuacle, en especial al negro, tostándolo en el comal hasta que quede negro, y remojándolo en agua para quitarle un poco el sabor amargo que obtiene en el quemado.

Miltomate

Variedad de tomate verde redondo, de aproximadamente 2 cm de diámetro, crece exclusivamente en las milpas y se considera más fino que el tomate común, ya que su sabor es más concentrado. Se le conoce con diferentes nombres, como tomate de milpa, tomate milpero y tomatito verde, entre otros. Con él se preparan todo tipo de salsas, tanto crudas como cocidas. Es muy apreciado en Oaxaca, donde se usa para elaborar salsas regionales, al igual que en el centro del país, donde su precio es más elevado. En la actualidad, poca gente conoce la diferencia de sabores entre ambos tipos de tomates.

Hoja de aguacate

La hoja del árbol de aguacate tiene una forma ovalada y lisa. Mide aproximadamente 12 cm de largo. Cuando está tierna, tiene un color claro, pasando al oscuro brillante; su sabor es ligeramente anisado; se usa seca, fresca, asada, entera o molida, dependiendo el guiso. En Chiapas se utiliza en la barbacoa; en el centro del país, para los mixiotes y los frijoles refritos o de la olla. En Oaxaca se muele para incluirla en los moles negro, chichilo y amarillo, en otras salsas, tamales y caldos. En Veracruz se le llama "quilaguacate", del náhuatl "quílitl", quelite o hierba comestible y "ahuácatl", aguacate.

Pimienta gorda o de Tabasco

Especia mexicana también conocida como pimienta gruesa, pimienta gorda, pimienta grande, pimienta de la tierra o pimienta inglesa, porque es más grande que la pimienta negra. Se cultiva en toda la vertiente del Golfo, desde el norte de Veracruz hasta la península de Yucatán. Es muy usada en las cocinas regionales del país. Su forma es esférica, color café oscuro mate.

Pimienta negra

También conocida como pimienta chica, es la más difundida. Proviene de una planta trepadora del mismo nombre, las bayas se cortan cuando están tiernas y se dejan secar al sol o en hornos hasta que tengan color negro; su superficie es rugosa, de color negro mate. Cuando una receta menciona pimienta sin especificar qué variedad, siempre se referirá a ésta. Se usa en todo tipo de platillos, tanto molida como entera, desde caldos hasta moles.

Clavo

Especia que produce el árbol del mismo nombre. Es un botón floral cortado antes de abrir; mide alrededor de 12 mm de largo, con un sombrerete de 4 mm de diámetro; su forma es similar a la de un clavo, por lo que mucha gente prefiere llamarlo clavo de especia o clavo de olor. Su sabor es fuerte y penetrante por la gran cantidad de aceites esenciales que contiene, así que se emplea en pequeñas cantidades, tanto en platillos salados como en postres.

Orégano

Existen cuatro variedades de esta planta. En México, dependiendo la región de que provenga, variará su sabor; por ejemplo, las de Coahuila, Veracruz y Oaxaca tienen un sabor tenue que recuerda al de la menta; el de la península de Yucatán es una hoja grande café oscuro; el de la Huasteca Veracruzana es de hoja pequeña, verde pálida, igual al que se encuentra en el Distrito Federal; el de Baja California Sur tiene hojas pequeñas verdes, es muy oloroso y por lo tanto, es muy apreciado. De forma silvestre crece otra variedad en Baja California, que es de hoja grande y color verde claro, se emplea en muchos platillos de pescado, menudos y pozoles.

Sugerencia

De preferencia, remoje los chiles guajillo y las semillas desde la noche anterior; cámbteles el agua 2 ó 3 veces para evtar que sepa amargo y demasiado ahumado

Mole chichilo de guajillo

En este chichilo se sustituye el chile chihuacle negra (ingrediente original) por el chile guajillo. que debe tostar hasta que se ponga negro y remojar para que no amargue.

Ingredientes

- 3 chiles guajillo
- 3 chiles mulato
- 3 chiles pasilla
- 2 hojas de aguacate
- 2 tortillas de maíz
- ¼ de cebolla, troceada
- 2 dientes de ajo, con cáscara
- 250 g de miltomate limpios
- 4 pimientas gordas
- ½ cdta. de orégano
- Manteca, la necesaria
- 50 g de masa
- Sal al gusto
- 150 g de ejotes, limpios, cortados en trozos de 3 cm.
- 3 papas blancas medianas, cocidas y cortadas en cuadros medianos
- 1 chayote mediano, tierno, cocido y cortado en cuadros medianos
- 400 g de maciza de res o de cerdo, cocida y reserve el caldo

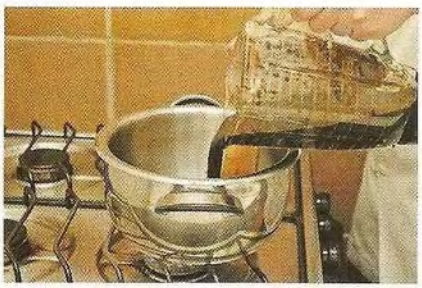
Elaboración

- Retírele los rabos a los chiles, ábralos y quítele las semillas y las venas. Guar-de las semillas
- Tueste los chiles, cuidando que no se quemen, junto con las hojas de aguacate, excepto los guajillo; tueste los últimos hasta que estén negros, de preferencia remojados en agua
- Tueste las tortillas y las semillas de chile; muévalas de vez en cuando hasta que queden bien negras y ya no les salga humo
- Coloque en una olla con un poco de agua los chiles, la cebolla, el ajo y los miltomates con un poco de agua y deje hervir hasta que se cuezan; ya que estén bien cocidos, colóquelos en la licuadora junto con los condimentos
- Agregue la tortilla y las semillas de chile quemadas y lícuelo perfectamente

poco de caldo en una olla y haga un

hasta que hierva para obtener el mole; agregue sal al gusto

- Disuelva la masa de maíz con un poco del caldo en el que se coció la carne y cuélelo
- Agregue la masa colada al mole, mezcle hasta que se cueza y espese, y agregue caldo al gusto hasta obtener la consistencia deseada. Sabrá que está cocido porque se vuelve brilloso y toma nuevamente su color negro Verifique el sabory agregue sal al gusto
- Mezcle las verduras con la carne y sírvalas con el mole, que debe quedar ligero, no muy espeso Si lo desea, hierva las verduras y la carne cocida con el mole antes de servir



El tip del chef

Sabrá que la masa está cocida cuando espese el caldo, se quite el color blanquizco y la superficie se vea brillosa

Mole de chichilo con cerdo

Ésta es una receta tradicional presentada de una forma diferente, pues la carne se sirve asada. La pieza escogida para su preparación fue un bistec de cerdo, un corte muy suave, acompañada de verduras, rajas de chile de **agua** asadas junto con cebollas cambray y jugo de limón.

Ingredientes

- 4 chilhuacles negros
- 3 chiles pasilla
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 200 g de tomate de milpa o miltomate limpios
- 2 jitomates guaje
- 2 tortillas
- 1 cucharadita de orégano
- 4 pimientas negras
- 1 clavo de olor
- 4 cucharadas de manteca o aceite
- 2 hojas de aguacate
- Sal al gusto
- 6 bisteces de filete de cerdo abiertos
- 2 chayotes, cocidos y cortados en cuadros
- 300 g de ejotes, sin puntas y cocidos
- 6 chiles de agua, asados, fritos y en rajas
- Cebollas cambray y jugo de limón para acompañar (opcional)

Elaboración

- Quítele los rabos, las venas y las semillas a los chiles, guarde las semillas
- Tueste los chiles, cuidando que no se quemen; ase la cebolla, los dientes de ajo, los miltomates y los jitomates
- Tueste las semillas y las tortillas hasta que queden negras y ya no les salga humo, (deben verse ligeramente grises)

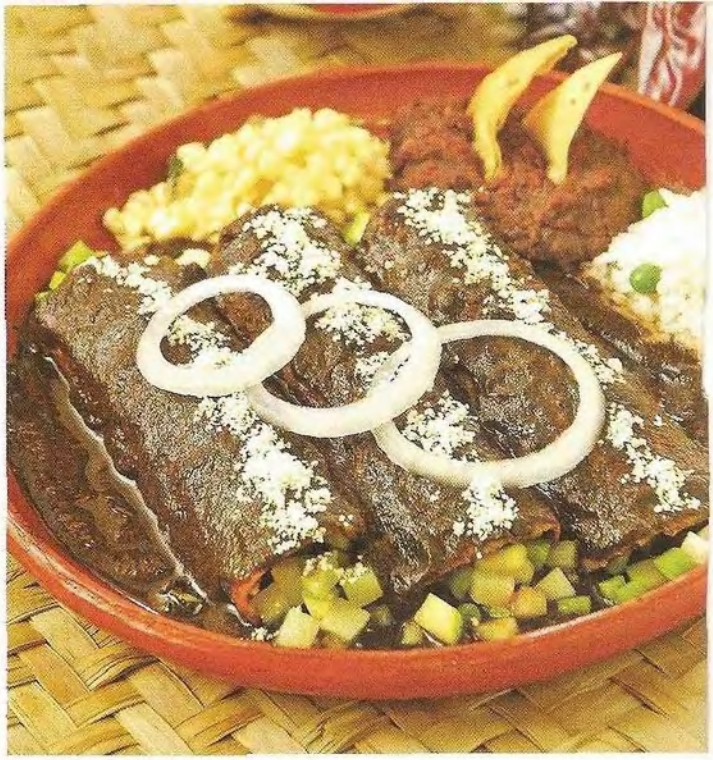
Sugerencia

Para hacer las rajas, ase los chiles, súdelos, pélelos y retíreles las semillas; fría cebollas cambray partidas con un poco de aceite, agregue las rajas, sal y un poco de jugo de limón.

- Remoje los chiles en agua caliente y lícuelos perfectamente junto con el miltomate, el jitomate, la cebolla, el ajo asado y los condimentos, menos la hoja de aguacate
- Vierta la mezcla en una olla con un poco de manteca, agregue la hoja de aguacate y hierva para que se sazone; agregue sal al gusto
- Ase los bisteces de cerdo; coloque en cada plato un espejo de mole, un bistec asada y acompañe con los chayotes, los ejotes y las rajas

Enchiladas de chichilo

Un chichiloque habrá de servir en esta receta como relleno de enchiladas. No es necesario agregar chile chilhuacle y se acompaña con verduras, ingrediente clásico en este tipo de moles.



Ingredientes

- 4 chiles guajillo
- 3 chiles pasilla
- 1 chile mulato, grande
- 20 tortillas o las necesarias
- 250 g de miltomate, tomatillo o tomate de milpa, pelado y lavado
- 3 jitomates guaje, troceados
- ¼ de cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ cdta. de orégano
- 2 pimientas gordas
- 1 clavo
- 2 bisteces de res, grandes y picados
- 1 chayote, cocido y cortado en cuadritos
- 100 g de ejotes, cocidos y cortados en trocitos pequeños
- 2 papas, cocidas y cortadas en cuadritos
- 2 calabacitas, cocidas y cortadas en cuadritos
- ¼ de cebolla, finamente fileteada, para adornar (opcional)
- 150 g de queso añejo, para servir (opcional)

Elaboración

- Retírele los tallos, las venas y las semillas a los chiles y reserve estas últimas
- Tueste ligeramente los chiles; deben verse un poco burbujeados, no quemados
- Tueste las semillas del chile y dos tortillas hasta que estén negras, ligeramente plateadas y ya no les salga humo; colóquelos en un recipiente con agua fría y déjelas remojar, de preferencia de un día para el otro, cambiándole el agua por lo menos una vez, esto le baja el sabor a humo al mole. Cuélelas antes de molerlas para retirar el agua
- Remoje los chiles en agua caliente, viértalos en la licuadora y muélalos perfectamente con la tortilla y las semillas
- Muela los tomates con el jitomate, la cebolla, el ajo y los condimentos. Cuele la mezcla y agréguela a los chiles molidos. Mezcle hasta que hierva y se cuezan todos los ingredientes, agregue un poco de agua y sal, y mezcle hasta que esté bien sazonado, verifique el sabor y reserve este mole

Fría el bistec de res hasta que se vea cocido, agregue las verduras, saltee un minuto, sazónelo con sal al gusto, sofría las tortillas, páselas por el mole, rellénelas con las verduras, enróllelas, bañe con un poco más de mole, decore con aros de cebolla y si lo desea, con queso. Acompáñelas con granos de elote a la mantequilla, arroz y frijoles refritos, o a su gusto

Sugerencia *No fría las tortillas demasiado para evitar que se rompan al enrollarlas*

Chichilo con chambarete

Receta clásica, presentada ahora de una forma distinta. La forma tradicional de prepararla es hacer una mezcla con las verduras. el mole y la carne. que se deja hervir; se le agrega un poco del caldo en el que *se* cocio la carne, para servirlo ligeramente jugoso, de forma similar a un mole de olla

Ingredientes

- 3 chiles chilhuacle negros
- 4 chiles pasilla medianos
- 1 chile ancho grande
- 2 tortillas
- 2 hojas de aguacate
- 2 pimientas gordas
- 2 pimientas negras
- 1 clavo de olor
- 1 diente de ajo
- ¼ cebolla mediana
- 1 taza de miltomates, pelados, lavados y desinfectados
- 3 jitomates guaje, medianos
- Sal al gusto
- 2 chayotes, cortados en cuadros, cocidos
- 2 papas blancas, cortadas en cuadritos, cocidas
- 2 calahacitas, cortadas en cuadritos, cocidas ligeramente
- 500 g de chambarete de res, cocido
- El caldo en que se coció el chambarete

Elaboración

- Retírele los rabos, las semillas y las venas a los chiles, separe las semillas para usarlas posteriormente
- Tueste los chiles hasta que se vea ligeramente burbujeada la superficie, cuidando que no se quemen, y remójelos con un poco de caldo en el que se coció la carne
- Tueste las semillas y las tortillas hasta que estén bien quemadas y ya no les salga humo, déjelas sobre un plato en un lugar ventilado; en el mismo comal, tueste las hojas de aguacate, sin que se quemen; las pimientas, el clavo de olor, el ajo y la cebolla
- Ase los miltomates y el jitomate, licuelos perfectamente con el resto de los ingredientes, menos las verduras y la carne, viértalos en la olla con un poco de aceite o manteca y mezcle hasta que hierva y se sazone, verifique el sabor y agregue sal al gusto
- Mezcle las verduras cocidas, verifique que estén bien de sal, sírvalas alrededor en los platos, coloque un espejo de chichilo y en medio dos trozos de chambarete. Sirva inmediatamente

El tip del chef

Si lo desea, acompañe con chiles de agua o güero asados, desvenados y rellenos de arroz

Sugerencia

Si le sobra caldo en el que se coció la carne, cuélelo, redúzcalo y congélelo, pues lo puede usar como base para hacer otros platillos

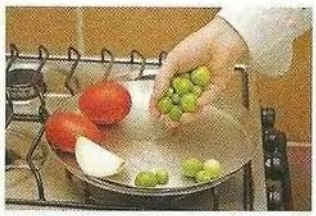
Chichilo con chochoyotes

La forma de servir este chichilo es a la "antigua", caldoso y con chochoyotes, curiosidad de la cocina mexicana cada vez más olvidada, que consiste en bolitas de masa de maíz mezcladas con manteca, sal y alguna hierba aromática, como epazote, hoja de aguacate, perejil, etc. Su principal función, además de aportar sabor, es dar consistencia, lo que ayuda a lograr moles o caldos ligeros y consistentes.

Ingredientes

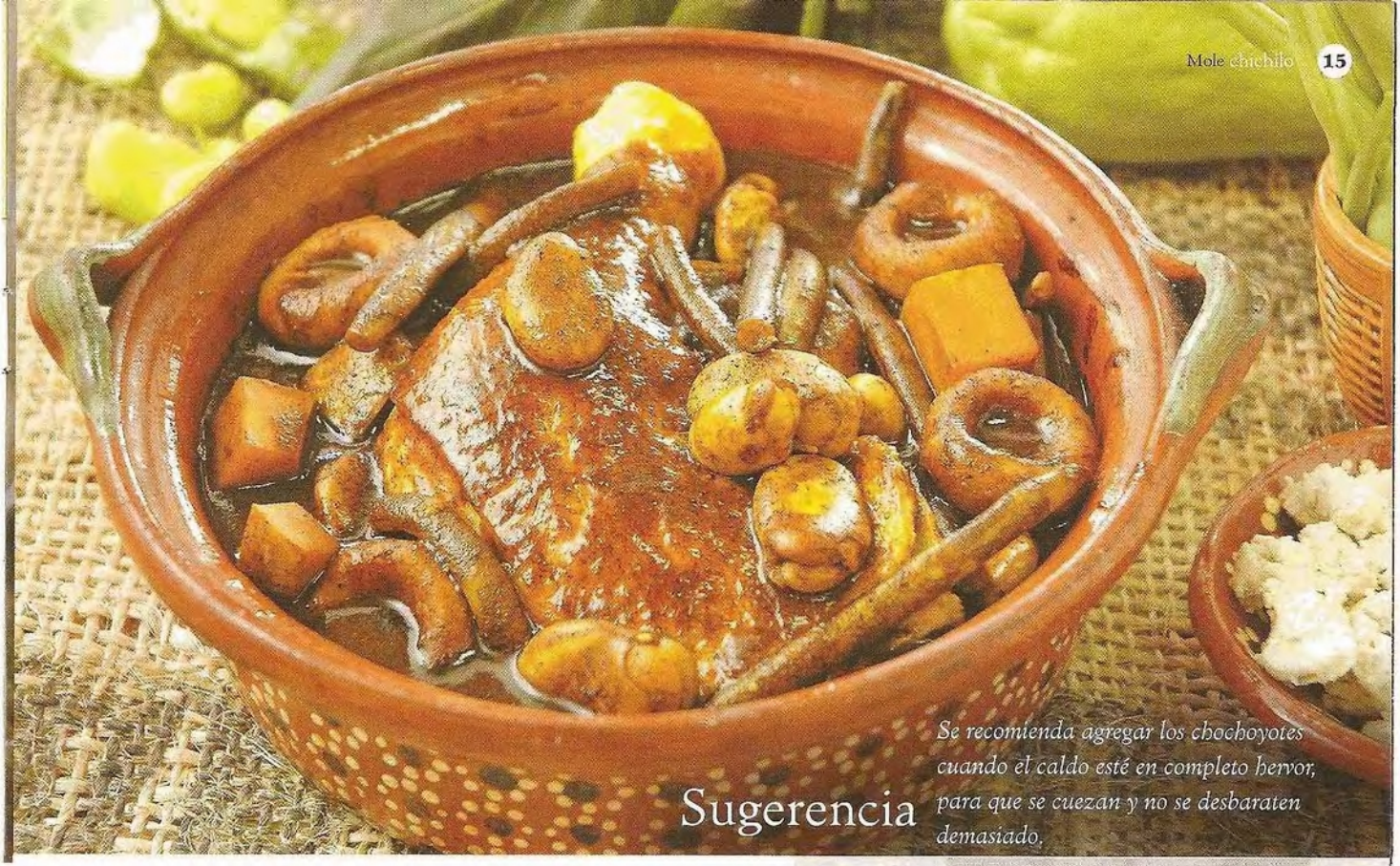
- 2 chilhuacles negros
- 2 chiles mulato
- 3 chiles pasilla
- Aceite o manteca, lo necesario
- 2 jitomates guaje, medianos
- ¼ de cebolla
- 1 taza de miltomate o tomatillos, pelados y lavados
- 1 diente de ajo
- 1 clavo de olor
- 3 pimientas gordas
- 250 g de masa de maíz
- 3 cdas. de manteca de cerdo
- Sal al gusto
- 2 hojas de aguacate, frescas
- 1 ½ tazas de habas verdes, peladas
- 150 g de ejotes limpios
- 1 chayote, cortado en cuadros
- 1 papa blanca, cortada en cuadros
- 6 piernas con muslo de pollo, cocidas y el caldo en que se cocieron

- Limpie los chiles, retírele los tallos, las venas y las semillas, separe estas últimas. Fría los chiles en aceite o manteca, cuidando que no se quemen
- Ase los jitomates, la cebolla, los miltomates y el diente de ajo; tueste ligeramente el clavo y las pimientas. Tueste las semillas de chile hasta que se quemen por completo, que estén negras, ligeramente plateadas y ya no les salga humo, colóquelas en agua y déjelas reposar por lo menos 2 horas, cambie el agua una vez como mínimo
- Ponga a remojar los chiles con los ingredientes arriba mencionados en un poco del caldo en el que se coció el pollo; cuando estén suaves lícuelos perfectamente
- Agregue las semillas, bien escurridas, a la licuadora y muela perfectamente, vierta lo licuado en una olla y deje hervir, agregue agua o caldo hasta que esté bastante ligero
- Prepare los chochoyotes mezclando la masa con la manteca, sal al gusto y las hojas de aguacate perfectamente picadas, hasta obtener una masa uniforme
- Déle forma a los chochoyotes haciendo bolitas del tamaño de un limón chico y presionando con la yema del dedo en el centro
- Agregue las verduras al mole, deje hervir hasta que se cuezan; cuando esté hirviendo fuerte agregue los chochoyotes y déjelos cocer, incorpore las piezas de pollo.
- Verifique la sal y sirva



El tip del chef

Debe quedar bastante caldoso; de ser necesario, agregue agua o caldo. Si quiere que espese más, añada un poco de masa de maíz disuelta y colada, mezcle hasta que se cueza.



Sugerencia

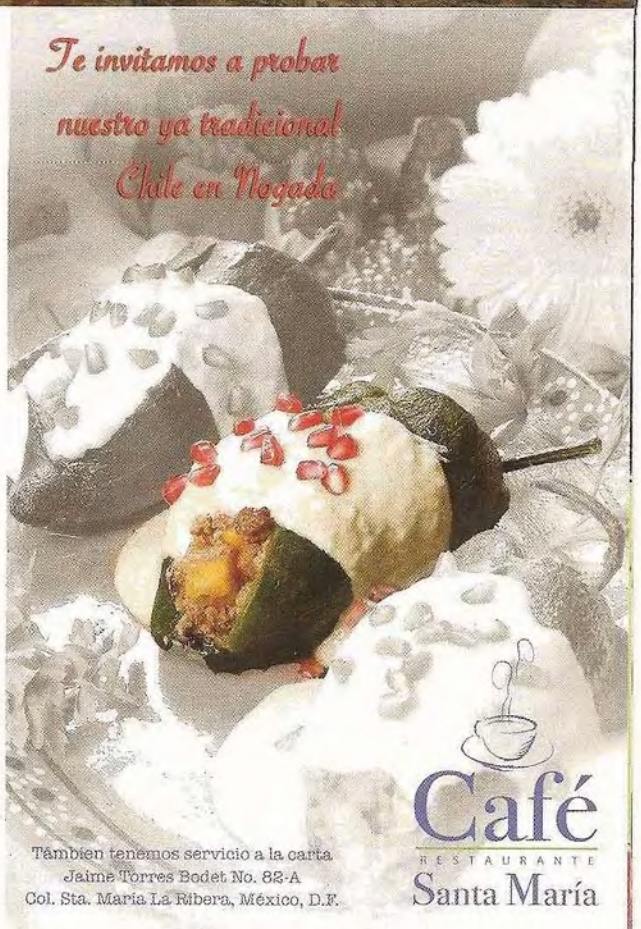
Se recomienda agregar los chochoyotes cuando el caldo esté en completo hervor, para que se cuezan y no se desbaraten demasiado.

Usted pone el sazón,
nosotros sólo...

un toque de
sabor
Edición especial

JM
EDITORIAL
Siempre al pendiente de ti...
Búscala en puestos de revistas y locales cerrados
Publicación Mensual

Te invitamos a probar nuestro ya tradicional
Chile en Nogada



También tenemos servicio a la carta
Jaime Torres Bodet No. 82-A
Col. Sta. María La Ribera, México, D.F.

Café
RESTAURANTE
Santa María

Chichilo claro

Esta *receta* queda más clara *porque* no lleva las semillas, ni la tortilla *quemada* que dan el color representativo del chichilo. Aunque es una variante no *muy* apegada *a* la receta original, la incluimos porque a mucha gente se le complica quemar las semillas y las tortillas en su **rasa.**

Ingredientes

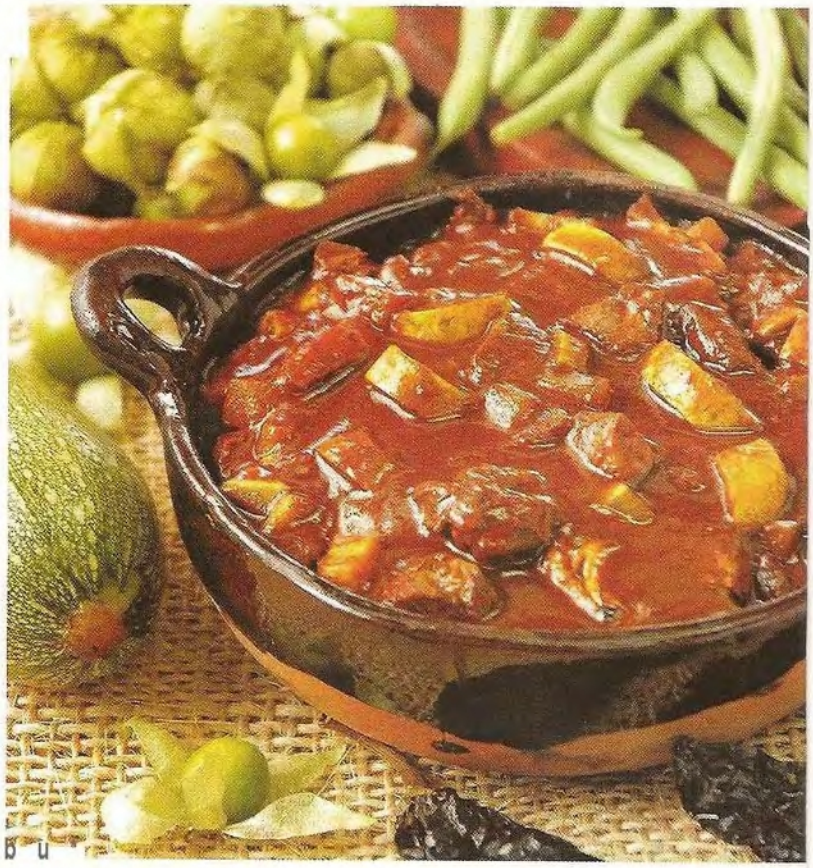
- **3** chiles mulato
- **3** chiles pasilla
- **1** taza de tomatillos o miltomate, chicos, pelados y lavados
- **3** jitomates
- **¼** de cebolla, troceada
- 2 dientes de ajo, pelados
- 4 pimientas gordas, enteras
- **½** cdta. de orégano
- **2** hojas de aguacate, tostadas
- Aceite o manteca, lo necesario
- **2** chayotes, cortados en cuadros de 1 cm
- **2** papas, cortadas en cuadros de 1 cm
- **200** g de ejotes, limpios y cortados en trozos de 1 cm
- **2** calabacitas
- Sal al gusto
- **1** pechuga de pollo, cocida
- **200** g de maciza de res. cocida
- El caldo en el que se cocieron las carnes

El tip del chef

Para conseguir un tono negro en el mole, agregue dos tortillas tostadas (quemadas por completo) al momento de licuar

Sugerencia

Si lo desea, agregue carne de cerdo cocida y cortada en cuadritos, para enriquecer el sabor



Elaboración

○ Quítele las semillas, rabos y venas a los chiles y tuéstelos en un comal, cuidando que no se quemen

● Ponga a cocer en un poco de caldo los tomatillos, los jitoinates, los chiles, la cebolla y el ajo con las pimientas, el orégano y las hojas de aguacate tostadas

● Una vez remojados, pase todo a la licuadora y muélalo perfectamente con el caldo

● Viértalo en una olla con un poco de aceite o manteca caliente, mezcle hasta que hierva, incorpore las verduras y las carnes cocidas y cortadas en cuadritos, deje hervir hasta que se cuezan las verduras, verifique el sabor, ajuste la sal y sima